Mengambil Hikmah dari *Habbatus Sauda'*

Ibnu Hilman

17 Juni 2005

Habbatus sauda' atau di Indonesia dikenal dengan sebutan jintan hitam adalah salah satu anugerah yang Allah berikan kepada manusia. Dia menganjurkannya untuk dikonsumsi oleh manusia, baik ketika mereka sedang sakit, maupun di kala sehat (untuk menjaga stamina). Hal ini sebagaimana yang disampaikan melalui lisan rasul-Nya,

> Sesungguhnya pada *al-habbatus sauda'* itu terdapat obat dari segala penyakit, kecuali maut. [1]

Dan sebagai salah satu keutamaan para sahabat adalah semangat mereka dalam melaksanakan segala perintah bahkan anjuran rasulullah walaupun itu amalan sunnah, terlebih lagi yang wajib. Hal ini merupakan bentuk cinta mereka terhadap beliau.

Mungkin ada sebagian dari kaum muslimin ketika membaca hadits di atas terbesit dalam hati kita, "Apa iya, semua penyakit?" Sebagian yang lain (termasuk orang kafir pun) justru menambah semangat mereka untuk meneliti zat tersebut.

Nigella Sativa, nama latin dari *habbatus sauda'*, sudah dikenal sejak zaman yunani kuno. Konon, raja-raja Yunani dikubur bersama dengan biji-biji Nigela Sativa yang berfungsi untuk mengawetkan mayat.

Ahli pengobatan Yunani kuno, Dioscoredes, pada abad pertama mencatat bahwa *Nigella Sativa* digunakan untuk mengobati sakit kepala, saluran pernafasan, sakit gigi, dan cacing usus. [2]

---

[1] **HR. Muslim** no. 2215.

[2] Majalah Natural Edisi 01 Januari 2005, hal. 30.

Penelitian terbaru membuktikan, si biji hitam ini mempunyai kemampuan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, asma bronkial dan bronkitis, rematik dan meningkatkan produksi ASI.

Kandungan *nigella*:[3]

1. Oleat (Omega 9), Linoleat (Omega 6), Linolenat (Omega 3)
2. Minyak-minyak volatile atau minyak esensial
3. Fitosterol
4. Alkaloid (*Nigelleine* dan *Nigellamine-n-oxide*)
5. Asam-asam Amino
6. Jika dicampur dengan ginseng bersungsi sebagai adaptagon untuk menormalkan fungsi organ tubuh dengan cara melancarkan peredaan darah. Ginseng juga berfungsi menguatkan vitalitas.

Khasiat *Nigella Sativa*[4]

Berdasarkan kandungan *Nigella* seperti tersebut di atas, maka dapat diperoleh berbagai macam manfaat seperti dibawah ini:

1. **Menguatkan sistem kekebalan**

   Berdasarkan hasil penilitian, jintan hitam dapat meningkatkan jumlah cells T, yang baik untuk meningkatkan sel-sel pembunuh alami. Evektifitasnya hingga 72% jika dibandingkan dengan plasebo (hanya 7%). Dr. Basil Ali dan koleganya dari College of Medicine, di Universitas King Faisal, mempublikasikannya dalam jurnal Pharmasetik Saudi.

   Keampuhan ekstrak *Nigella* diakui oleh Prof. G Reitmuller, Direktur Institut Immonologi dari Universitas Munich, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat digunakan sebagai bioregulator. Dengan demikian, *Nigella* dapat dijadikan obat untuk penyakit yang menyerang kekebalan tubuh seperti kanker dan AIDS.

---

[3] **Ibid.**

[4] **Ibid, hal. 31.**

2. **Meningkatkan daya ingat, konsentrasi dan kewaspadaan**

   Dengan kandungan asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3), *Nigella* merupakan nutrisi bagi sel otak yang berguna untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan. *Nigella* juga memperbaiki mikro (peredaran darah) ke otak dan sangat cocok diberikan pada anak usia pertumbuhan dan lansia.

3. **Meningkatkan bioaktivitas hormon**

   Hormon adalah zat aktif yang dihasilkan oleh kelenjar endoktrin, yang masuk dalam peredaran darah.

   Dalam tubuh manusia terdapat berbagai jenis hormon, di antaranya hormon reproduksi yang berhubungan dengan gairah seksual. Salah satu kandungan *Nigella* adalah setrol yang berfungsi sintesa dan bioaktivitas hormon.

4. **Menetralkan racun dalam tubuh**

   Racun dapat mengganggu metabolisme dan menurunkan fungsi organ penting seperti hati, paru-paru dan otak. Gejala ringan keracunan dapat berupa diare, muntah, pusing, gangguan pernapasan dan menurunkan daya konsentrasi. *Nigella* mengandung saponin yang dapat menetralkan dan membersihkan racun dalam tubuh.

5. **Mengatasi gangguan tidur dan stress**

   Sapion terdapat pada *Nigella* mempunyai fungsi seperti kortikosteroid yang dapat mempengaruhi karbohidrat, protein dan lemak serta mempengaruhi fungsi jantung, ginjal, otot tubuh, dan syaraf. Sapion berfungsi untuk mempertahankan diri dari perubahan lingkungan, gangguan tidur dan dapat menghilangkan stress.

6. **Anti histamin**

   Histamin adalah sebuah zat yang dilepaskan oleh jaringan tubuh yang memberikan reaksi alergi seperti pada asma bronchial.

Minyak yang dibuat dari *Nigella* dapat mengisolasi dithymoquinone, minyak ini sering disebut nigellone yang berasal dari Volatile *Nigella*. Pemberian minyak ini berdampak positif terhadap penderita asma bronchial.

Penelitian yang dilakukan oleh Nirmal Chakravaty MD pada tahun 1993, membuktikan kristal dari negellone memberi efek suppressive. Kristal-kristal ini dapat menghambat protemkinase C, sebuah zat yang memicu pelepasan histamin.

Penelitian lain juga membuktikan hal serupa. Kali ini dilakukan oleh Dr. Med. Peter Schleincher, ahli immonologi dari Universitas Munich ia melakukan pengujian terhadap 600 orang yang menderita alergi. Hasilnya cukup meyakinkan, 70% yang menderita alergi terhadap debu, serbuk, jerawat, dan asma sembuh setelah diberi minyak *Nigella*. Dalam praktiknya, DR. Schleincher memberi resep *Nigella* ke pasiennya yang menderita influenza.

7. **Memperbaiki saluran pencernaan dan anti bakteri**

   Nigella mengandung minyak atsii dan minyak volatil yang telah diketahui manfaatnya untuk memperbaiki pencernaan. Secara tradisional mminyak atsiri digunakan untuk obat diare.

   Pada tahun 1992, Jurnal Farmasi Pakistan memuat hasil penelitian yang membuktikan volatile lebih ampuh untuk membunuh strain bakteri *V Cholera* dan *E Coli* dibandingkan dengan anti biotik seperti ampicillin dan tetrasiklin.

8. **Melancarkan air susu ibu**

   Koordinasi bagian lemak tidak jenuh dan struktur hormonal yang terdapat pada *Nigella* dapat melancarkan air susu ibu. Penelitian ini kemudian dimuat dalam literatur penelitian Potchestroom, tahun 1989.

9. **Tambahan nutrisi pada ibu hamil dan balita**

   Pada masa pertumbuhan, anak membutuhkan nutrisi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh secara alami, terutama pada musim hujan, anak-anak akan mudah terkena flu dan pilek. Kandungan Omega 3, Omega 6 dan

Omega 9 yang terdapat pada *Nigella* merupakan nutrisi yang membantu perkembangan jaringan otak balita dan janin.

10. **Meremajakan sel-sel kulit dan menunda proses penuaan**

    Kulit merupakan salah satu organ tubuh terluar yang penting. Fungsinya melindungan tubuh dari benturan fisik, kuman, dan jamur. *Nigella* sangat baik untuk menjaga kelembaban, kehalusan, dan keremajaan kulit.

11. **Nutrisi bagi lansia dan *food suplement***

    Kaya akan kandungan nutrisi sebagai tambahan energi sangat deal untuk orang yang berusia lanjut, terutama untuk menjaga daya tahan tubuh dan relativitas sel otak agar tidak cepat pikun.

    Nigella juga mengandung 15 macam asam amino penyusun isi protein termasuk di dalamnya 9 asam amino esensial. Asam amino tidak dapat di produksi oleh tubuh dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari makanan.

12. Pada kongres kanker internasional di New Delhi pada musim gugur yang lalu, minyak *Nigella* diperkenalkan ilmuan kanker Immono Biology Laboratory, dari California Selatan.

    "*Nigella* sativa dapat merangsang sumsum tulang dan sel-sel kekebalan. Interferon-nya menghasilkan sel-sel normal terhadap virus yang merusak sekaligus menghancurkan sel-sel tumor dan meningkatkan antibodi.

Penutup

Sebagai penutup, ada yang harus diingat dan disadari oleh kaum muslimin yaitu berupa hikmah bahwa semua yang datang dari Allah dan rasul-Nya mengandung hikmah yang sangat tinggi dan tak terbatas. Dan *habbatus sauda'* hanyalah contoh kecil dari sekian banyak hal dari Allah dan rasul-Nya.

Dahulu, akal manusia belum sampai untuk bisa mengungkap khasiat dan kegunaan *habbatus sauda'*, namun sekarang dan insya Allah di masa depan, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuian manusia, sebagian khasiatnya diketahui.

Begitu juga dengan hal-hal yang Allah syari'atkan lainnya. Akal kita terlalu lemah untuk bisa mengungkap hikmah dibalik semua yang disyariatkan-Nya.

Cukuplah bagi kita merupakan suatu keutamaan kalau kita bisa mengungkapkan sebagiannya saja.

Akhirnya, untuk menyempurnakan penutup ini, simak perkatan Ibnul Qoyyim, sebagai wakil dari orang alim yang mengungkap berbagai hikmah di dalam bukunya **Miftah Daris Sa'adah** mengenai keutamaan dari apa yang Allah syari'atkan, namun beliau tidak mengedepankan akal, bahkan akal itu tunduk kepada apa yang dibawa Allah dan rasul-Nya. Beliau berkata,

> Jika engkau perhatikan hikmah yang menakjubkan dari syariat agama Islam ini, tidak ada untaian kalimat yang bisa menerangkannya dan tidak ada satu pun akal yang bisa mengusulkan sebuah syariat yang lebih sempurna darinya. Maka cukuplah sebagai sebuah kesempurnaan akal kalau kita mengetahui keagungan dan keutamaannya. [5]

[5] **Miftah Darus Sa'adah**, 2/308. Dari majalah Al-Furqon Edisi 6 tahun IV hal. 32.